



7月きゅうしょく予定献立

令和7年6月25日 厚別西認定こども園

1日・15日(火)	2日・16日(水)	3日・17日(木)	4日・18日(金)
バターロール 人参ポタージュ 豚肉のマーレート [®] 焼き (豚肉・生姜・万能葱) キャベツと人参のサラダ [®] (キャベツ・人参・水菜) 果物(バナナ)	ごはん 味噌汁(切干大根・シメジ・人参) 大豆かき揚げ(大豆・鶏肉・ 玉葱・人参・コーン・卵) 小松菜お浸し(小松菜・人参) 果物(オレンジ)	ごはん 味噌汁(水菜・麩・エノキ) びびんバ(豚挽肉・焼き豆腐・長葱・ 生姜・にんにく・もやし・ホウレン草・人参) きゅうりのおかか和え (きゅうり・人参・糸かつお) 果物(バナナ)	ごはん 夏野菜カレー(豚肉・玉葱・なす ズッキーニ・赤パプリカ・黄パプリカ) 白菜わかめ和え (白菜・ワカメ・人参・水菜) 果物(パイン)
牛乳 チーズクラッカー	ヨーグルト 毎日果実	牛乳 ミルククッキー	牛乳 ぼたぼた焼き
5日・19日(土)	7日(月) セタ	8日・22日(火)	9日・23日(水)
味噌うどん (鶏肉・玉葱・人参・ホウレン草) もやしめじ炒め (もやし・しめじ・人参) 果物(パイン)	セタそうめん (ハム・きゅうり・人参・コーン) 鶏肉照り焼き 小松菜ごま和え ゼリー	ごはん 豆乳味噌汁(小松菜・玉葱) たら香焼 (たら・生姜・にんにく) 人参の鶏そぼろ煮(鶏挽肉・ 人参・キャベツ・ピーマン・グリーンピース) 果物(りんご)	ごはん 味噌汁(ホウレン草・モヤシ・長葱) 豆腐のツナ揚げ (焼き豆腐・ツナ・玉葱・ひじき) ブロッコリー中華和え (ブロッコリー・赤パプリカ・コーン) 果物(オレンジ)
牛乳 ビスコ	牛乳 星たべよ	牛乳 ジャージャー麺 (モヤシ・豚挽肉・長葱・生姜)	牛乳 ムーンライト
10日・24日(木)	11日・25日(金)	12日・26日(土)	14日・28日(月)
ふりかけごはん 味噌汁(さつま芋・長葱) 豚肉のごま味噌焼き 切干大根の炒め煮(切干大根・ 油揚げ・しらたき・人参・グリーンピース) 果物(バナナ)	ごはん 味噌汁(キャベツ・人参・玉葱) さばの竜田焼き(サバ・生姜) ほうれん草納豆和え (ホウレン草・人参・納豆) 果物(オレンジ)	わかめラーメン (豚肉・ワカメ・人参・チンゲン菜・コーン) 南瓜のグラッセ風 (南瓜・人参・インゲン) 果物(パイン)	ごはん 味噌汁(豆腐・チンゲン菜・椎茸) 豚肉の生姜焼き (豚肉・生姜・万能葱) 厚揚げと人参の炒め煮 (人参・白滝・生揚げ・いんげん) 果物(パイン)
牛乳 アップルケーキ	牛乳 メロンパン	牛乳 アンパンマンのお野菜センペイ	牛乳 スイートパンプキン
29日(火)	30日(水) 誕生会	31日(木)	
ごはん 味噌汁(ホウレン草・大根・もやし) ほっけの味噌焼き 春雨サラダ (春雨・胡瓜・モヤシ・コーン・人参・ブロッコリー) 果物(りんご)	梅しらすおにぎり 野菜スープ (玉葱・人参・エノキ) 鶏肉のから揚げ きゅうりの中華和え (きゅうり・赤パプリカ) 果物(パイン)	ごはん 味噌汁(玉葱・舞茸・長葱) 鶏肉のチーズ焼き ほうれん草のサラダ (ホウレン草・もやし・人参) 果物(オレンジ)	
鉄強化チーズ フルーツポンチ	アイスクリーム 揚げ一番	牛乳 ナポリタン	

☆りす・こあら組の午前おやつは牛乳と果物になります。

☆毎月1日は「野菜の日」です。 ☆毎月19日は「食育の日」です。

☆1号認定・2号認定共に同じ給食を提供しています。

食のウォッチング

～ 子どもの水分補給 ～

子どもは大人よりも汗をかく量が多く、たくさんの水分を必要とします。食べ物にも水分は含まれていますが気付いた時には脱水症状が進んでいることもあるため、こまめな水分補給を心がけていきましょう。水分補給には、カフェインを含まないお茶や水がおすすめです。



スポーツドリンクやジュースには注意

糖分を多く含むジュースなどでの水分補給を習慣化してしまうと虫歯のリスクを高めるだけでなく、お茶や水などを飲まなくなる原因になります。また、ジュースなど飲み過ぎは食欲不振につながると共にビタミンB1不足になり、夏バテを起こしやすくなってしまうため注意しましょう。



食中毒警報の発令時期です！



札幌市では、最高気温が28℃以上となることが予想される場合に、食中毒警報を発令しています。食中毒の原因となる微生物などが、食品に増えることにより食中毒が起きます。食中毒を予防するには、食器の管理・日常の手洗いで菌を「つけない・増やさない・やっつける」ことが大切です。正しい手洗いの方法について、市のホームページに掲載されています。



こちらからも
ご覧いただけます。

～ 今月のメニューから ～ 〈 ジャージャー麺 〉

〈材料(大人2分・幼児2人分)〉

干しうどん・・・230g

もやし・・・1袋

長ねぎ・・・1/2本

生姜・・・一片

豚もも挽肉・・・200g

A { 味噌・・・大さじ1と1/2
醤油・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ1
酒・・・小さじ1

キャノーラ油・・・小さじ1

〈作り方〉

- ① もやしをさっと茹でて食べやすい長さに切っておく。
- ② 長ねぎ・生姜をみじん切りにする。
- ③ サラダ油で長ねぎ・生姜を炒め、そこに豚ひき肉を加えて白くなるまで炒める。
- ④ 混ぜ合わせたAの調味料を③に加えて肉味噌を作り、もやしを加える。
- ⑤ うどんを茹でて冷水で締め、④の具材をかける。

